Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

267 kcal per maaltijd · 382 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 3) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstenbroodje	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1117	1596			13%
kcal (kcal)	267	382			13%
Eiwit (g)	8,3	11,8	12,4		15%
Koolhydraten (g)	23,9	34,2	35,8		9%
Suiker (g)	2	2,9	3,0		4%
Water (g)	22,5	32,2			2%
Vet (g)	15,3	21,8	51,4		17%
Cholesterol (mg)	29,4	42			10%
Vezels (g)	0,63	0,9	0,5		2%
Verzadigd (g)	6,1	8,7	20,5		27%
EOV (g)	6,6	9,4			7%
MOV (g)	1,1	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,07	0,1			5%
Omega 6 (g)	1,1	1,5			12%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,13			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,22		14%
B2 (mg)	0,1	0,15		7%
B3 (mg)	2,7	3,8		16%
B6 (mg)	0,07	0,1		5%
B12 (µg)	0,56	0,8		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,2		1%
E (mg)	0,14	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,4	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	13,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	20		1%
Fosfor (mg)	87,5	125		16%
Magnesium (mg)	14	20		4%
Koper (mg)	0,05	0,07		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,91	1,3	8%
Selenium (µg)	6,3	9	9%
Zink (mg)	1,5	2,2	17%
Kalium (mg)	142	203	4%
Natrium (mg)	459	655	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,4	12		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,1	5,9		7%
Eiwit dierlijk (g)	4,1	5,9		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	22	31,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,4	20,5		
Transvetten (g)	0,21	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,32	0,45		
IJzer haem (mg)	0,28	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,56	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,4	12		
Verz vetz rest (g)	0	0		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl